

# COVID-19: Recursos

---

## CDC Coronavirus (COVID-19)

[www.cdc.gov/COVID19-es](http://www.cdc.gov/COVID19-es)

- Cómo protegerse
  - Qué hacer si está enfermo
- 

## Pasos para reducir el CONTAGIO de COVID-19

<https://www.fairfaxcounty.gov/health/novel-coronavirus/toolkit-slow-spread-covid-19-spanish>

Se exhorta a los residentes a seguir estas instrucciones para evitar contagiar la enfermedad a las personas de su hogar y comunidad.

---

## El Fondo de Recuperación COVID-19 para Pequeños Negocios del Condado de Fairfax

<https://www.fairfaxcounty.gov/economic-success/county-small-business-covid-19-recovery-fund>

---

## Asistencia a Distancia

<https://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/>

Cómo acceder a los servicios del DFS de manera remota durante la pandemia del COVID-19

**Línea Directa de Servicios de Protección Infantil:** 703-324-7400

**Línea Directa de Servicios de Protección al Adulto:** 703-324-7450

**Línea de Recursos Para Adultos Mayores, Personas con Discapacidades y Cuidadores:** 703-324-7948

**Meals on Wheels:** 703-222-0880

**Servicios y Recursos Para Personas Discapacitadas:** 703-324-5421

**Línea Directa de Servicios de Violencia Sexual y Doméstica:** 703-360-7273

**Beneficios Médicos y Financieros (SNAP, Medicaid, etc.):** [www.fairfaxcounty.gov/familyservices/financial-and-medical/apply](http://www.fairfaxcounty.gov/familyservices/financial-and-medical/apply)

---

## Cómo recibir asistencia sin que su familia corra peligro

### Quédese Seguro en Su Hogar - Conéctese

- Puede solicitar beneficios de Medicaid, SNAP, TANF, cuidado de niños y asistencia para energía a través de Internet en cualquier momento y lugar
- Las solicitudes pueden enviarse las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Al vincular su caso a su cuenta de Common Help, puede ver la información de su caso, comprobar sus beneficios, renovarlos e informar cambios
- Vaya a [www.commonhelp.virginia.gov](http://www.commonhelp.virginia.gov) o llame al 1-855-635-4370

### Maneras de Entregar Sus Documentos

- Por Correo Electrónico a: [DFSMYCase@FairfaxCounty.gov](mailto:DFSMYCase@FairfaxCounty.gov)
- Por Fax al: 703-653-6679
- Por Correo Postal a: 12011 Government Center Parkway, Suite 232. Fairfax, VA 22035

### Otras Maneras de Recibir Ayuda

- Envíe un mensaje a [DFSMYCase@FairfaxCounty.gov](mailto:DFSMYCase@FairfaxCounty.gov)
  - Para que le emitan una tarjeta EBT de reemplazo, llame al: 866-281-2448
  - Puede hablar directamente con una persona de nuestra línea de atención al cliente: 703-324-7500
- 

## Inmigrantes en el condado de Fairfax

<https://www.fairfaxcounty.gov/topics/immigrants-fairfax-county>

Recursos para inmigrantes • Declaraciones de política del condado • Información sobre el ICE

---

Fairfax County  
Health & Human Services



A Fairfax County, VA, publication. 04/2020  
Fairfax County is committed to nondiscrimination on the basis of disability in all county programs, services and activities. Reasonable accommodations will be provided upon request. For information, call 703-324-4600, TTY 711.



# COVID-19: Recursos

---

## Plan de Servicios Coordinados (CSP)

Neighborhood and Community Services

[www.fairfaxcounty.gov/hsrg](http://www.fairfaxcounty.gov/hsrg)

Llame al 703-222-0880 • Para español oprima 2 • Para hablar con un especialista • Lunes-Viernes: 8 a.m.-4:30 p.m.

---

## Recursos Alimenticios de las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax

Todos los estudiantes de FCPS (independientemente de su edad) son elegibles para desayuno y almuerzo gratuitos, así como otros niños del condado, menores de 18 años. Los adultos que recogen comidas para niños deben informar al personal cuántas comidas de niños necesitan. Los adultos también pueden pagar \$ 2 por las comidas.

Recogida en la acera, Sitios de FCPS y Ubicaciones emergentes:

<https://www.fcps.edu/news/coronavirus-update-food-resources>

Servicio de comida de ruta de autobús: <https://www.fcps.edu/news/coronavirus-update-food-resources/bus>

Mapa de búsqueda de FCPS y sitios de distribución de alimentos comunitarios:

<https://www.fairfaxcounty.gov/maps/food-resources>

---

## 7 maneras de ayudar a aliviar su ansiedad en torno al coronavirus

**Obtenga estrategias para ayudar a manejar sus miedos sobre COVID-19.**

**Si te sientes ansioso por el coronavirus (COVID-19), date un descanso, es normal estar preocupado o molesto por lo desconocido. Ahora, respire profundamente (lo que realmente puede reducir los niveles de estrés) y pruebe estas estrategias para ayudar a controlar sus miedos:**

- **Sepa cómo se transmite COVID-19.** El virus se transmite entre personas que están en contacto cercano entre sí, generalmente cuando una persona infectada tose o estornuda. También puede propagarse cuando toca una superficie u objeto infectado.
- **¡Toma medidas para mantenerte saludable!** Lávese las manos con agua y jabón y frótese durante al menos 20 segundos. Esta es la primera línea de defensa contra cualquier virus. También:
  - Evita tocar tus ojos, nariz o boca.
  - Limpie su teléfono y otros dispositivos.
  - al menos seis pies de distancia de personas enfermas.
  - cubra su estornudo y tos con un pañuelo de papel; tirar a la basura. O estornuda y tose en el codo.
- **Practica el autocuidado.** ¡Un sistema inmunitario fuerte puede ayudar a prevenir enfermedades! Duerma lo suficiente, coma alimentos nutritivos, sea activo y haga tiempo para respirar profundamente durante unos minutos durante el día.
- **Mantén tu rutina regular.** Siga su horario normal, tanto como sea posible. La previsibilidad puede ser muy tranquilizadora.
- **Toma descansos de pantalla.** Limite la cantidad de tiempo que pasa consumiendo las últimas noticias de COVID-19, ya sea en las redes sociales u otras plataformas. Esto contribuirá en gran medida a calmar tus nervios.
- **Utiliza fuentes confiables.** Los informes de medios sensacionalistas pueden ponerlo fácilmente en modo de pánico. Quédese con la información que proviene de fuentes confiables.
- **Obtenga ayuda si la necesita.** Estudiantes: si está empezando a ser demasiado difícil de manejar, comuníquese con sus padres / tutores, psicólogo escolar, trabajador social escolar, consejero escolar u otro adulto de confianza. Y siempre recuerde que puede enviar un mensaje de texto con NEEDHELP al 85511, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

## Recursos

FCV Coronavirus actualiza

el Departamento de Salud del Condado de Fairfax

Centros de Control y Prevención de Enfermedades

\*Artículo cortesía de las Escuelas Públicas del Condado de Fairfax.

<https://www.fcps.edu/news/coronavirus-update-ways-ease-anxiety>